les nouvelles de l'ircantec
n°42 • Février 2011
www.ircantec.fr

GRATUIT
Des exercices pour travailler votre mémoire !
p.15

Dossier P.12

Maladie d'Alzheimer : vivre et agir

ACTION SOCIALE : LES AIDES 2011
P.6

PRENEZ VOS PIEDS EN MAIN !
P.11

"MAMI" POUR LES ENFANTS DU VAR
P.23

2ème Concours littéraire

Après le succès remporté par son 1er Concours : **203 demandes, 96 textes lus, 23 sélectionnés, un livre publié,** l'Association Le Livre & L'Écrit récidive sur le thème **Contes, légendes et nouvelles de la Forêt.**
Tous les auteurs individuels ou collectifs (écoles, maisons de retraite, etc.) francophones peuvent participer, y compris en catégorie hors thème.
De plus, cette année, le Concours propose 3 catégories :

- les auteurs n'ayant jamais été édités,
- les mêmes auteurs mais sur un thème libre,
- les auteurs ayant déjà été édités et qui peuvent concourir sur un thème libre.

Ce concours favorise les échanges entre générations et se clôture par une rencontre festive à Bagnoles-de-l'Orne. Cette année, que d'émotion quand nous avons découvert que les deux candidats de tête avaient, respectivement, 15 ans et... 81 ans !

> **Pour obtenir le règlement 2011, merci de privilégier le mail :**
michelle.lemaire.axil@wanadoo.fr

- Si ce n'est pas possible, envoyer une enveloppe format A5 (13 x 21 cm) timbrée à 0,95 € comportant votre adresse à : Le Livre & l'Écrit chez Michelle LEMAIRE
2, rue Professeur Louvel - Allée Béatrice 61140- BAGNOLES-DE-L'ORNE

Bulletin de pension 2011

L'envoi des bulletins de pension des revenus 2010 s'échelonnera jusqu'à la fin mars 2011.

- Si vous disposez d'un accès à Internet, votre bulletin de pension est accessible à partir de votre espace personnalisé* sur le site : www.ircantec.fr
- Si vous avez besoin d'un duplicata de votre bulletin de pension, contacter le serveur vocal* au : 02 41 05 24 00 **à compter de fin mars.**

*Voir « comment contacter l'Ircantec » page 24 de la revue

RAPPEL DE LA VALEUR DU POINT
0,44943 €
au
1er avril 2010

Dates de versement des retraites

Le paiement de votre retraite sera effectif sur le compte de votre établissement financier (banque, La Banque postale pour les lettres chèques) aux dates suivantes :

- **si vous percevez une allocation payable mensuellement,** les prochains paiements interviendront les 25 février, 30 mars, 28 avril, 30 mai et 29 juin 2011 ;
- **si vous percevez une allocation payable trimestriellement,** le dernier paiement a eu lieu le 21 décembre 2010 ; les prochains sont prévus le 30 mars et le 29 juin 2011 ;
- **si vous percevez une allocation payable annuellement,** votre allocation a été versée le 21 décembre 2010, le prochain paiement aura lieu le 21 décembre 2011.

© Fotolia

Le délai d'acheminement sur votre compte dépend ensuite de votre établissement financier.
Si votre compte n'est pas crédité dans les premiers jours du mois suivant le versement, veuillez interroger d'abord votre établissement financier avant de nous appeler.

> **Vous pouvez retrouver ces informations 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 sur le serveur vocal de l'Ircantec en appelant le 02 41 05 24 00.**

© caissedesdepots/MC Martinerie

Jean-Paul Thivolie, président du Conseil d'administration

40 ans, l'âge de la maturité pour l'Ircantec

Pour l'Ircantec, 2011 est une année anniversaire : notre Institution fête ses 40 ans. C'est en effet par le décret n° 70-1277 du 23 décembre 1970 que l'Ircantec a été créée se substituant à compter du 1er janvier 1971 à l'Ipacte et l'Igrante. 40 ans, c'est l'âge de la maturité et l'occasion pour nous de faire un bilan des années écoulées sans oublier l'actualité.

Que pouvons-nous retenir de ces années passées ? S'il ne fallait retenir qu'une idée, je mettrais en avant la recherche permanente aussi bien de la part du Conseil d'administration que des services gestionnaires, de la qualité du service rendu à nos affiliés. Qu'il s'agisse des retraités, des salariés ou des employeurs, nous nous attachons depuis l'origine à assurer au mieux la mission qui nous a été confiée, et ceci, dans un univers en constante évolution.

L'Ircantec a connu une réforme importante en 2008. Même si elle est n'a pas eu d'incidences pour vous les retraités, cette réforme a néanmoins des impacts sur la réglementation de l'Ircantec concernant les agents en activité. En 2009, elle a su faire face au changement de périmètre lié à la privatisation de La Poste et en 2010 intégrer la réforme des retraites en France.

Dans ce contexte, le Conseil d'administration a adopté le 14 décembre dernier le budget de l'Institution pour l'année 2011 avec comme principal enjeu l'adaptation du régime aux dispositions de la réforme des retraites. Il a également adopté le budget 2011 pour son action sociale et a décidé d'améliorer son offre en faveur de ses allocataires. Aux prestations existantes et revalorisées s'ajoute désormais pour vous la possibilité d'un **accès gratuit** à la plateforme de services à la personne de l'enseigne Domiserve +.

Face à ces défis, notre Institution s'est attachée en permanence à protéger les intérêts de ses ayants droits. Cette protection demeure naturellement ma première priorité pour 2011.

© caissedesdepots

P.4

© Fotolia

P.12

© Fotolia

P.17

© Getty

P.20

2 Ircantec et vous

4 Actualités
- L'Ircantec, 40 années au service des ses bénéficiaires.

6 Votre caisse
- Action sociale : aides et prêts 2011
- Services à la personne : l'offre de l'Ircantec évolue

11 Bien vieillir
- Prenez vos pieds en main !

12 Dossier
- Maladie d'Alzheimer : vivre et agir

16 Générations
- L'éditeur et le philatéliste, un tandem au long cours
- Les enluminures de la lumineuse Irène

18 Livres
- Anniversaires : les 40 ans

19 Jeux
- Quiz

20 Loisirs
- Et si vous partiez en vacances avec une aide financière de l'ANCV ?
- Décollage immédiat au musée de l'Air et de l'Espace

22 Infos pratiques
- Conseils pratiques pour vous protéger

23 Initiatives
- Une "Mami" pour les enfants du Var

24 Échanges

ircantec
La retraite complémentaire publique

N° 42. Février 2011
Siège social de l'Ircantec : 33, rue Villiers de l'Isle-Adam 75971 PARIS Cedex 20
Directeur de la publication : Jean-Paul Thivolie
Rédacteur en chef : Jean-Luc Maubé
Réalisation : Reed Publishing
Points d'information Ircantec : Angers : 02 41 05 25 25
Couverture : Corbis
Impression : Imaye Graphic
Dépôt légal : février 2011
ISSN : 1624-4737

L'Ircantec, 40 années au service des ses bénéficiaires

ircantec
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
ircantec
JOURNAL OFFICIEL
ircantec
La retraite complémentaire publique
LOIS ET DÉCRETS
12228 JOURNAL OFFICIEL DE LA REPUBLIQUE FRANÇAISE 30 Décembre 1970
MINISTERE DE L'ECONOMIE ET DES FINANCES
Décret n° 70-1277 du 23 décembre 1970 portant création d'un régime de retraites complémentaire des assurances sociales en faveur des agents non titulaires de l'Etat et des collectivités publiques.
Le Premier ministre,
Sur le rapport du ministre de l'intérieur, du ministre de l'économie et des finances et du ministre de la santé publique et de la sécurité sociale,
Vu le code de la sécurité sociale, et notamment l'article L. 4 ;
© caissedesdepots

Le principe de la répartition

En 1970, la Sécurité sociale a vingt-cinq ans. Elle a représenté un formidable progrès en matière de protection sociale. Le dispositif mis en place en 1945 a été rapidement renforcé par la création de régimes de retraite complémentaire. Clé de voûte de l'ensemble : la répartition. Les cotisations versées par les actifs seront directement consacrées au financement des retraites. C'est la solidarité entre les générations qui va permettre de payer les allocations de salariés ayant peu ou pas cotisé.

Une population en augmentation constante

Parallèlement aux régimes «privés», le service public doit assurer lui aussi une couverture convenable du risque vieillesse à ses non titulaires. L'année 1949 voit la création de l'IPACTE (Institution de Prévoyance des Agents Contractuels et Temporaires de l'État), équivalent public de l'AGIRC*. En 1960, c'est le tour de l'IGRANTE (Institution Générale de Retraite des Agents Non Titulaires de l'État), réservée aux non cadres.
En 1970, les deux régimes fusionnent pour donner le jour à l'Ircantec (Institution de Retraite Complémentaire des Agents Non Titulaires de l'État et des Collectivités publiques).
En 1973, le champ d'application de l'Ircantec sera étendu aux agents des collectivités locales, après les élus municipaux en 1972.
Toutes ces mesures vont provoquer une augmentation sensible et rapide de la population cotisant à l'Ircantec : entre 1971 et 1975 celle-ci passera de 900 000 à 1,5 million de personnes, pout atteindre 2,75 millions aujourd'hui.
De même, la population des retraités relevant du régime augmentera de façon constante et atteindra son millionième allocataire en 1989. Elle poursuivra une progression soutenue pour atteindre 1,8 million à ce jour.

Améliorer les conditions de vie des retraités

Indépendamment des différentes revalorisations des allocations, un effort constant a été réalisé, depuis la fin de la guerre, pour améliorer les conditions de vie des retraités. Les années 60 ont vu ainsi se développer la notion d'hébergement social puis d'aide médicalisée spécifique. Cette démarche donnera plus tard naissance aux Maisons d'accueil pour personnes âgées dépendantes, les MAPAD.

© Fotolia

Aide aux vacances ou au logement, aide à domicile, l'Ircantec a su adapter sa politique d'action sociale pour être au plus près des besoins des ses retraités.

Parallèlement, le maintien à domicile est un autre axe de l'action sociale en faveur des personnes âgées. L'aide à l'amélioration de l'habitat est une des préoccupations des caisses de retraite. Beaucoup de retraités occupent, en effet, des logements vastes mais vétustes qu'ils n'ont pas les moyens de rénover. Enfin, pour rester chez eux, ils peuvent également avoir besoin de soins à domicile ou d'une aide ménagère, tous services qui peuvent éviter le recours à la maison de retraite ou à l'hôpital.

Dès 1973, le Conseil d'administration de l'Ircantec propose aux retraités des séjours de vacances. Rapidement, quelques séjours en cure viendront compléter l'éventail des possibilités offertes.

Des aides spécifiques

Le décret du 23 décembre 1975 officialise cette démarche. Il autorise l'Ircantec à promouvoir une action sociale en faveur de ses ressortissants. Un fonds d'action sociale est alors mis en place, géré par le Conseil d'administration. Son financement est assuré par une dotation déterminée en fonction des besoins des retraités et des moyens de l'Institution.

Le principe retenu est celui d'un système d'aides spécifiques répondant à des besoins ponctuels. Les prestations du Fonds ne doivent pas être assimilées à un complément de retraite. L'orientation choisie, toujours d'actualité, a pour objet principal de favoriser le maintien à domicile des personnes âgées. L'aide ménagère à domicile, mise en place en 1979, correspond tout à fait à ce souci. Dans le domaine de l'aide aux vacances, le Conseil d'administration adapte son action à l'évolution de la demande car les retraités sont de plus en plus nombreux à préférer les séjours individuels aux voyages organisés. Une exception toutefois, la croisière maritime proposée chaque année par l'Ircantec remporte un vif succès quelle que soit la destination.

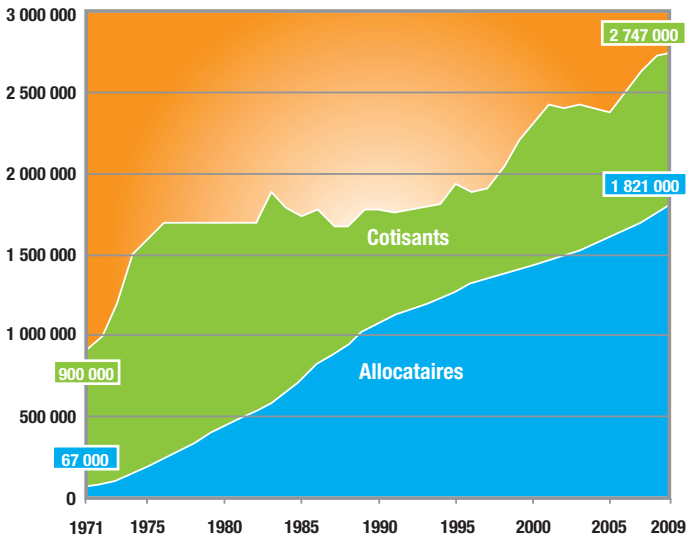
Le Fonds social cherche également à développer un certain nombre d'aides collectives. Elles consistent à attribuer des prêts dans le cadre de programmes de construction à but non lucratif pour résidences pour personnes âgées. Ces financements doivent intervenir pour compléter les prêts accordés par les régimes de base et les autres caisses de retraite complémentaire. En contrepartie, les retraités de l'Ircantec bénéficient de droits prioritaires dans les réalisations ainsi financées.

Enfin, attentive aux évolutions de la société, l'Ircantec a su adapter sa politique d'action sociale et continuera dans cette voie pour être au plus près des besoins des retraités.

Nous poursuivrons cette chronique des 40 ans de l'Institution dans notre prochain numéro des Nouvelles de l'Ircantec en nous concentrant sur l'Ircantec aujourd'hui. ◆

*AGIRC : Association générale des institutions de retraite des cadres.

Évolution des cotisants et allocataires de l'Ircantec depuis 1971



© Fotolia

La priorité est donnée au maintien à domicile.

Action sociale : aides et prêts 2011

Le Conseil d'administration a souhaité axer sa politique d'action sociale sur le maintien à domicile en privilégiant la prévention de la perte d'autonomie. Pour accompagner ses allocataires confrontés à des situations difficiles, il a reconduit pour 2011 l'ensemble des dispositifs.

Les aides

Le montant des aides ainsi que le barème des ressources ont été revalorisés de 1,2 % par rapport à 2010.
Pour bénéficier de ces aides, trois conditions sont nécessaires :

Un nombre de points minimum
Vous devez justifier d'un minimum de 900 points de retraite Ircantec ou de 450 points s'il s'agit de votre pension de réversion.

Une retraite complémentaire majoritairement versée par l'Ircantec
Votre retraite Ircantec est votre retraite complémentaire majoritaire si son montant est supérieur :
– au total de vos retraites complémentaires versées par l'ARRCO ;
– à chacune de vos autres retraites complémentaires hors ARRCO.
– au tiers de chacune de vos pensions versées le cas échéant par un régime spécial (pensions civiles et militaires, CNRACL...), ou par le régime social des indépendants (RSI), ou par le régime des non-salariés agricoles (MSA exploitants), ou par un régime étranger.
Pour déterminer votre appartenance majoritaire au régime, seules vos ressources personnelles sont prises en compte, y compris vos éventuelles pensions de réversion.

Des ressources plafonnées
Le barème des ressources intègre l'ensemble de vos ressources imposables ou non imposables, ainsi que celles de votre conjoint.

Il s'agit des montants que vous déclarez annuellement pour le calcul de l'impôt sur le revenu, avant tout abattement fiscal. Sont pris en compte les traitements et salaires, les retraites (droits propres et droits de réversion), les rentes, les revenus de valeurs mobilières, les revenus fonciers, les pensions alimentaires versées ou perçues, l'allocation de solidarité aux personnes âgées (l'ASPA), l'allocation supplémentaire d'invalidité (l'ASI) ainsi que l'allocation veuvage. Sont en revanche exclues, les prestations familiales, l'allocation logement, la retraite du combattant, la majoration pour tierce personne, l'allocation personnalisée d'autonomie (APA) et l'allocation aux adultes handicapés ...

Barème 2011 Tranches de ressources mensuelles

Tranche	Personne seule	Couple	Taux
1	Jusqu'à 843 €	Jusqu'à 1 466 €	100%
2	De 844 à 904 €	De 1 467 à 1 566 €	90%
3	De 905 à 1 020 €	De 1 567 à 1 714 €	80%
4	De 1 021 à 1 197 €	De 1 715 à 1 925 €	70%
5	De 1 198à 1 252 €	De 1 926 à 1 997 €	60%
6	De 1 253 à1 397 €	De 1 998 à 2 133 €	50%
7	De 1 398 à 1 598 €	De 2 134 à 2 396 €	40%
8	De 1 599 à 1 895 €	De 2 397 à 2 854 €	30%

Chaque tranche est majorée de 466 € par enfant de moins de 21 ans à charge fiscalement.

Les aides attribuées par l'Ircantec en 2011

Les aides IRCANTEC	Tranches de revenus concernées	Montant maximal de l'aide (en tranche 1)	Justificatifs à fournir
Aide chauffage	Jusqu'à la tranche 3	366 €	Facture d'énergie (fioul, électricité, gaz), ou relevé de charges ou quittance de loyer
Aide hébergement pour une cure prescrite par le médecin et validée par la Sécurité sociale	Jusqu'à la tranche 5	501 €	Facture nominative et acquittée de l'hébergement
Aide déménagement	Jusqu'à la tranche 5	1 130 € dans la limite de 90% de la dépense	Facture du déménagement (limité à la résidence principale)
Aide dépendance destinée aux allocataires bénéficiaires de l'APA uniquement à domicile	Jusqu'à la tranche 8	Aide calculée sur la base de 15% de l'APA perçue et limitée au restant à charge de l'allocataire	Plan d'aide de l'APA établi par le Conseil général (Versement mensuel de l'aide à compter du mois de notification de l'accord Ircantec)
Aide équipement ménager accordable tous les 10 ans pour un même équipement	Jusqu'à la tranche 5	355 € dans la limite de 90% de la dépense	Facture acquittée établie au nom de l'allocataire
Aide amélioration du logement accordable tous les 5 ans	Jusqu'à la tranche 8	1 143 € dans la limite de 50% de la dépense	Facture acquittée (résidence principale) établie au nom de l'allocataire
Aide obsèques accordable lors du décès de l'allocataire, de son conjoint ou d'un enfant à charge fiscalement	Jusqu'à la tranche 5	1 130 € dans la limite de la dépense réelle	Facture acquittée des frais d'obsèques (l'achat d'une concession ne permet pas de bénéficier de l'aide obsèques)
Aide prothèse / orthèse prescrite par un spécialiste et prise en charge par la Sécurité sociale	Jusqu'à la tranche 5	762 € : un montant minimum correspondant à 10% de la facture reste à la charge du bénéficiaire. Le seuil de paiement est fixé à 50 €	Facture et décompte des remboursements de la Sécurité sociale et de la complémentaire maladie le cas échéant
Aide scolaire 2011-2012	Tranche 1	174 € de la 6e à la 3e 653 € 2de à la terminale 1023 € enseignement supérieur	Le certificat de scolarité 2011– 2012, pour les enfants de moins de 26 ans au 01/10/2011, et à charge fiscalement
Aide services à la personne concerne les services à la personne ouvrant droit à déduction fiscale	Jusqu'à la tranche 8	Forfait de 481 € limité au montant réellement à charge de l'allocataire, après déduction fiscale	L'avis d'imposition ou de non imposition faisant apparaître les sommes déductibles de l'impôt au titre de l'emploi d'un salarié à domicile
Téléassistance	Jusqu'à la tranche 8	Forfait de 192 € (16 € par mois)	Facture de l'abonnement
Aide vacances majoration de 50% possible pour les enfants de moins de 21 ans à charge fiscalement et accompagnant l'allocataire	Jusqu'à la tranche 5	501 € dans la limite de 90% de la dépense	Facture acquittée établie au nom de l'allocataire. Les attestations ne sont pas recevables

Attention à bien conserver le coupon réponse !

Pour bénéficier des aides, renvoyez-nous le coupon-réponse complété qui sert de porte-adresse pour cette revue. Vous pouvez aussi le renvoyer sous enveloppe. Dans les 2 cas, l'affranchissement du pli est à votre charge.

Vous recevrez ensuite un imprimé que vous retournerez renseigné et accompagné des justificatifs demandés. Pour une première demande, vous devrez fournir les justificatifs de vos ressources et de celles de votre conjoint, votre avis d'imposition ou de non-imposition sur vos revenus 2009 ainsi que la photocopie de votre livret de famille. Si en 2010, vous avez déjà été considéré comme majoritaire, vous n'aurez à fournir que votre avis d'imposition 2009.

Si votre situation a changé (veuvage, mariage….) au cours de l'année dernière, vous fournirez alors l'ensemble des documents, comme pour une première demande.

Pour être prises en compte au titre de l'année 2011, les demandes doivent être effectuées avant la fin du mois de novembre 2011.

… (AAH). Le barème de ressources comporte huit tranches de revenus. Les aides sont accordées de façon dégressive.

Toutefois, il ne s'applique pas uniformément et s'adapte à la nature de l'aide sollicitée (*voir le détail dans le tableau en page 7).*

Priorité au maintien à domicile

Le maintien à domicile des retraités et la prévention de la perte d'autonomie restent les priorités du Conseil d'administration. Les aides contribuant à ces objectifs peuvent être attribuées jusqu'à la tranche 8 du barème des ressources.

Aide dépendance de l'Ircantec

Pour bénéficier de cette aide, il faut percevoir l'APA (allocation personnalisée d'autonomie) à domicile. Le montant de l'aide équivaut au maximum à 15 % de l'allocation versée par le Conseil général, sous réserve que cette somme reste à votre charge. L'aide services à la personne concerne les services à domicile dont le coût est déductible de l'impôt sur le revenu (aide ménagère, petit bricolage, jardinage…). Elle est versée *a posteriori*, une fois le service effectué, au vu de l'avis d'imposition ou de non-imposition en votre possession, mentionnant l'emploi d'un salarié à domicile.

À l'exception des aides forfaitaires, le taux de prise en charge est celui indiqué dans le barème des aides *(voir page 6)*. Les aides du fonds social de l'Ircantec ne sont pas imposables et ne peuvent être renouvelées de façon automatique d'une année à l'autre.

Les prêts

© Fotolia

Les retraités de l'Ircantec peuvent également bénéficier, sous certaines conditions et après étude de leur demande, de prêts à des conditions avantageuses.

Les prêts sont d'une durée maximale de 5 ans et bénéficient d'un taux de 1,5%, hors assurance.

Ils sont destinés aux financements suivants :

1• L'amélioration de l'habitat (pour un montant compris entre 900 et 9 000 euros).

2• Le prêt personnel (pour un montant compris entre 900 et 3 600 euros).

Les principales conditions générales d'attribution des prêts de l'IRCANTEC sont celles des aides (*cf supra* : nombre de points minimum et appartenance majoritaire au régime), mais sans limitation par un barème des ressources.

Cependant, l'examen des charges, des ressources et du taux d'endettement est fondamental dans la décision d'octroi des prêts. ◆

AIDES ET PRÊTS

Pour obtenir des informations détaillées ou un imprimé de demande,

Nos services sont à votre disposition à l'adresse suivante :
> **Ircantec** – Service des aides et des prêts - BP 80726 49939 Angers Cedex 9

Site internet : www.ircantec.fr
Espace : "vous êtes retraité", puis **rubrique :** "action sociale".

Accueil téléphonique :
> le lundi de 9 h à 12 h et de 13 h à 17 h,
> du mardi au jeudi de 9 h à 12 h.
> **0 810 811 092** (coût d'un appel local) si vous habitez en France métropolitaine ;
> **02 41 05 25 77** si vous résidez dans les DOM, TOM ou à l'étranger.

© Fotolia

Un conseiller Domiserve + vous accompagne du choix du prestataire jusqu'à la facturation et au contrôle qualité.

Services à la personne : l'offre de l'Ircantec évolue

Le Conseil d'administration de l'Ircantec a décidé d'améliorer le dispositif d'accès aux services à la personne en vigueur depuis deux ans en prenant désormais en charge les frais d'abonnement à l'enseigne nationale sélectionnée, Domiserve+.

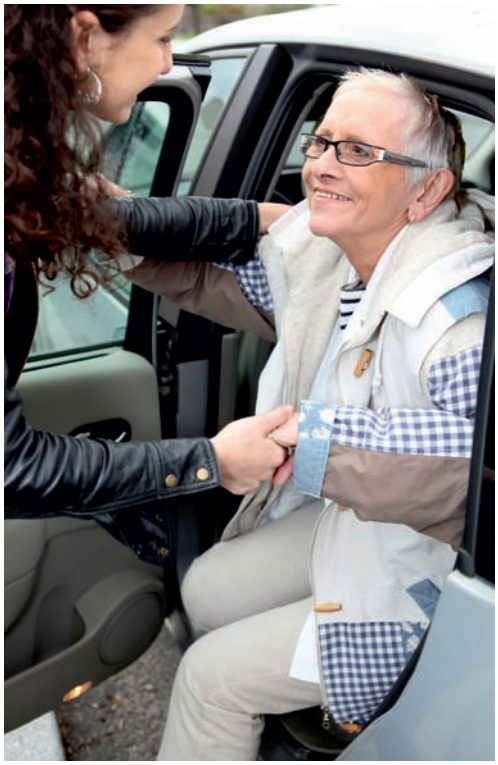
Pour vous accompagner dans votre quotidien, l'Ircantec, dans le cadre de son Fonds social, **prend en charge depuis le 1er janvier 2011 les frais d'abonnement à l'enseigne.** L'Ircantec offre ainsi à tous ses retraités la possibilité d'accéder à une plateforme d'organisation de services à la personne. **C'est Domiserve+ qui a été sélectionnée** à l'issue de la consultation auprès de l'ensemble des enseignes nationales agréées.

Une réponse rapide et utile à vos besoins… Exemple.

« Ma femme souffre depuis cinq ans de la maladie d'Alzheimer. Le quotidien est de plus en plus difficile, car avec l'âge (j'ai 71 ans) la fatigue est plus présente. L'emploi d'une aide ménagère – mais aussi d'un jardinier – a été un soulagement. Je peux enfin souffler, et surtout consacrer plus de temps à mon épouse. Par ailleurs, les conseils de Domiserve+ m'ont été très précieux pour trouver les bons prestataires », confie Jean.

Des conseils personnalisés

Le principe ? Vous appelez l'enseigne sélectionnée Domiserve+ et un conseiller vous accompagne gratuitement dans votre recherche de services et se charge de tout. Il vous informe sur les avantages fiscaux auxquels vous avez droit et vous aide à définir vos besoins. Puis il vous adresse un devis détaillé avant de vous mettre en contact avec un prestataire sélectionné par ses soins. Celui-ci enverra ensuite un de ses salariés à votre domicile. Mieux : puisque vous n'employez pas directement l'intervenant qui vient chez vous, vous êtes débarrassé de toutes les contraintes administratives. Vous n'avez à établir ni contrat de travail ni déclaration de salaires. À noter que vous pouvez également reporter l'intervention pendant vos vacances et être assuré, si l'intervenant qui vient habituellement à votre domicile est malade, que le prestataire vous enverra un remplaçant. …


© Fotolia

… Le suivi

Cette prise en charge simplifiée – dite « prestation intégrée » – vous assure également un interlocuteur unique pendant toute la durée de la prestation, depuis le recueil de votre besoin jusqu'à la facturation. Vous bénéficiez ainsi d'une information claire et transparente par un conseiller expert.

Afin de s'assurer de la qualité du service rendu, un suivi de satisfaction vous sera adressé régulièrement. **L'abonnement est pris en charge intégralement par l'Ircantec,** mais attention ! le coût de la prestation elle-même (aides ménagères ou aides à la personne) reste à votre charge. Toutefois, les aides fiscales accordées dans le cadre de la loi Borloo du 26 juillet 2005 peuvent, sous certaines conditions, réduire de moitié le coût de ces services.

Comment faire pour organiser votre prestation ?

1• Contactez votre conseiller DOMISERVE+ sur la ligne de téléphone dédiée au 01 49 65 26 58 du lundi au vendredi de 8 h à 20 h et le samedi de 9 h à 18 h.
2• Indiquez votre numéro d'allocataire IRCANTEC et commandez la ou les prestations souhaitées.
3• Validez le devis établi par votre conseiller expert.
4• Accueillez chez vous le prestataire sélectionné par DOMISERVE+ ! ◆

Quels sont les services à la personne accessibles aux retraités ?

Les services de la vie quotidienne :
- les travaux ménagers
- la collecte et la livraison de linge repassé,
- la préparation de repas à domicile,
- la livraison de repas à domicile,
- la livraison de courses à domicile,
- les petits travaux de jardinage,
- le petit bricolage,
- l'assistance informatique,
- l'assistance administrative.

Les prestations d'aides à la personne :
- l'assistance aux personnes âgées (à l'exception des actes médicaux),
- l'assistance aux personnes handicapées,
- garde malade,
- les soins esthétiques pour les personnes dépendantes,
- les soins et promenades d'animaux domestiques,
- l'aide à la mobilité et au transport,
- l'accompagnement (promenades et actes de la vie courante),
- la conduite du véhicule personnel.

Une charte de qualité reconnue

Domiserve+ est une enseigne nationale agréée, disposant d'un réseau de plus de 6 000 prestataires agréés par les Pouvoirs publics, assurant ainsi une couverture nationale y compris de la Corse et des DOM.
Cette enseigne a pour objet de faciliter l'accès aux services à la personne. Elle recherche le prestataire apte à répondre à la demande et le met en relation avec le particulier. Elle offre ainsi tous les services entrant dans le champ d'application de la loi.

Domiserve+ s'engage à vous proposer un service de qualité à travers cinq engagements clés :
1• Un accompagnement personnalisé par des conseillers experts dans l'organisation de services à la personne.
2• Un réseau de prestataires agréés sélectionnés et signataires de la Charte Qualité Domiserve+.
3• Une grille tarifaire simple et transparente.
4• Un intervenant remplacé sur simple demande.
5• Un suivi de satisfaction.

☛ POUR EN SAVOIR PLUS

Domiserve+
Service Clients
6, rue André-Gide
92320 Châtillon
www.domiserve.com

Agence nationale des services à la personne
Tél. : 32 11 (prix d'un appel local depuis un poste fixe).
Ce numéro répond à toutes les demandes liées aux services à la personne.
www.servicesalapersonne.gouv.fr

Par Frédérique Chavane

Prenez vos pieds en main !

© Fotolia

Le soin des pieds est incontournable pour assurer un réel confort de marche au quotidien.

Nos pieds, que ferions-nous sans eux ! Pourtant, bien souvent, nous ne leur accordons pas toute l'attention qu'ils méritent. Ils ont besoin d'être pris au sérieux. Un « contrôle technique » régulier chez un pédicure-podologue peut éviter bien des soucis.

Problème de chaussures ou de morphologie du pied, le pédicure-podologue effectue les soins courants (soins des cors et coupe des ongles) et traite certaines lésions des pieds (cors, crevasses, ongles incarnés, mycoses…).

Des petits bobos qui isolent

« Si une personne souffre des pieds, elle réduit forcément son périmètre de marche », constate Barbara de Luze, pédicure-podologue à Paris. *« Parfois, il suffit d'un soin régulier ou de semelles adaptées pour repartir gambader ! Certaines personnes âgées, par habitude, souhaitent soigner seules leurs pieds, pas toujours faciles d'accès. Elles prennent des risques, qui peuvent être évités en allant consulter un pédicure- podologue. En moyenne, une visite d'entretien se fait tous les deux mois. Une visite de routine annuelle suffit pour ceux qui font leurs soins eux-mêmes. »*

Chaque année, des dépistages sont proposés gratuitement lors de la Journée nationale de dépistage et de prévention pour la santé du pied dans les grandes villes de France. Certains en profitent pour avoir la confirmation qu'ils doivent aller consulter un pédicure-podologue ; d'autres, déjà suivis, s'y rendent pour confirmer les soins qu'ils reçoivent. La prochaine aura lieu le 18 mai 2011. Pourquoi ne pas en profiter pour faire un diagnostic gratuit et aller par la suite consulter ?

Être vigilant face à certaines maladies

Le diabète, l'insuffisance veineuse, l'artérite des membres inférieurs, entre autres, nécessitent des soins particuliers au niveau des pieds. *« Le diabète entraîne une perte de sensibilité qui peut être à l'origine de lésions des pieds dont on ne se rend pas compte,* explique Barbara de Luze. *Certaines sont graves, comme le mal perforant plantaire*, les traiter est indispensable. »* Pour les personnes diabétiques de stade 2 et 3, les soins de pédicurie peuvent être pris en charge, à condition que le pédicure-podologue soit agréé et conventionné. Alors, ayez le réflexe podologue ! ◆

* Ulcération chronique de la peau qui se localise à la plante des pieds.

Les petits gestes du quotidien

Même si une visite régulière chez un pédicure-podologue vous assure un soin efficace, vous pouvez, entre chaque visite, apporter à vos pieds un peu de réconfort au quotidien.

- Choisissez des chaussures confortables, souples, légères, faciles à chausser et à fermer ;
- Massez-vous les pieds avec une crème hydratante pour garder une peau souple et éviter les petites irritations ;
- Pratiquez les bains de pied, notamment en cas de plaie, en diluant un désinfectant dans de l'eau. Un bon bain de pied désinfecte, décongestionne et ne pique pas ;
- Le changement de chaussures à chaque saison, le port de collants ou de chaussettes, de même que les frottements répétés, peuvent provoquer des ampoules.

Pour anticiper, n'hésitez pas à mettre une double peau sur les points sensibles.

POUR EN SAVOIR PLUS

- **Fédération nationale des podologues**
  57, rue Eugène-Carrière
  75018 Paris
  Tél. : 01 44 79 90 91
  www.fnp-online.org
  Santé du pied, journal publié par l'Union française pour la santé du pied.
- **Pour trouver un podologue spécialisé sur le diabète, vous pouvez consulter l'Association nationale de coordination des réseaux diabète**
  18, avenue de la Vénerie
  91230 Montgeron
  www.ancred.fr

Par Christophe Polaszek

© Fotolia

Maladie d'Alzheimer : vivre et agir

La maladie d'Alzheimer touche plus de 200 000 personnes chaque année en France et bouleverse la vie de millions de leurs proches… S'il n'existe actuellement aucun traitement pour la guérir, cette maladie, en étant mieux comprise, peut être mieux accompagnée.

Les chiffres parlent d'eux-mêmes ! Selon un rapport de l'Inserm publié en 2007, en France, plus de 850 000 personnes sont atteintes de la maladie d'Alzheimer, soit environ 6 % des personnes âgées de plus de 65 ans. Passé 85 ans, une femme sur cinq et un homme sur quatre sont touchés. Dans le monde, ce sont 24 millions de personnes qui seraient affectées, avec près de 4,5 millions de nouveaux cas chaque année, soit un nouveau cas toutes les sept secondes. La maladie d'Alzheimer a tout du fléau du siècle. Mais que sait-on exactement sur elle ?

Une évolution lente mais inéluctable

Cette affection évolutive se manifeste d'abord par des pertes anormales de la mémoire des souvenirs récents. La personne atteinte ne sait plus ce qu'elle a mangé à midi, par exemple, ou pourquoi elle est sortie dans la rue. Puis, progressivement, le langage est touché : elle ne trouve plus le mot précis pour désigner un objet, elle ne parvient plus à construire ses phrases. Vient ensuite le temps où elle se perd dans une rue qu'elle connaissait par cœur. Et, peu à peu, elle perd d'autres

capacités que l'on croyait définitivement acquises : faire la cuisine, s'habiller… À la fin de sa vie, le malade perd les gestes courants et les réflexes vitaux, y compris la sensation de faim ou de soif. La maladie se développe sur une période allant de cinq à dix ans, avant le décès irrémédiable du patient.

Des signes communs à d'autres maladies

Les causes exactes de la maladie d'Alzheimer ne sont pas encore connues : il n'est donc pas possible de la prévenir et/ou de la guérir. Les recherches se poursuivent pour trouver un traitement efficace. Des études testent également l'incidence de plusieurs facteurs qui pourraient retarder son apparition : traitement contre l'hypertension, pratique de l'exercice physique, vie sociale importante, alimentation équilibrée[1]… Pour autant, les professionnels de santé encouragent les malades et leurs proches à faire diagnostiquer la maladie. Cela permet une prise en charge

© Fotolia

"Alzheimer" est devenu un enjeu de santé publique.

Entretien

« Aider l'aidant, c'est aider le malade. L'un ne va pas sans l'autre. »

© Raphael Demaret.

L'association France Alzheimer a déjà formé, à titre gratuit, plus de 3 000 aidants familiaux sur toute la France.
Rencontre avec Judith Mollard, psychologue et conceptrice de ce programme.

Quels sont les changements que l'on doit accepter avec la maladie d'Alzheimer ?

Tout d'abord, il faut apprendre à communiquer différemment, moins parler des événements récents. Les questions *« qu'as-tu mangé ? »* ou *« qu'as-tu fait ce week-end ? »* mettent souvent le malade en difficulté. Il vaut mieux rappeler les souvenirs anciens, plus durablement inscrits dans la mémoire. À table, le malade peut aussi se retrouver en situation d'échec, car il peut ne plus se rappeler quel couvert sert à découper la viande. Dès lors, il faut simplifier les tâches, ne plus faire deux choses à la fois : regarder la télé en mangeant devient impossible.

Lorsqu'on fait le choix de garder un malade à domicile, quels sont les risques pour les aidants ?

Le risque, c'est tout simplement l'épuisement, qui peut conduire dans certains cas – lorsque la maladie n'est pas bien comprise – à la maltraitance. Être atteint d'une maladie d'Alzheimer n'empêche pas de ressentir et d'avoir des émotions. Du coup, le climat affectif influe beaucoup sur les échanges. Par exemple, en cas de réponse hostile de la part de l'aidant à des comportements agressifs du proche, celui-ci ne sera pas apaisé. Son agressivité risque même d'augmenter, car c'est souvent l'expression d'une souffrance et d'un sentiment d'incompréhension. Aider l'aidant, c'est aider le malade. L'un ne va pas sans l'autre.

Quel soutien apporte votre formation ?

Notre formation est composée de cinq modules : la maladie, les aides (sociales, financières, juridiques…), l'accompagnement au quotidien, la communication avec le malade, la place et le rôle de l'aidant. Elle ne propose pas une technique : c'est avant tout une aide adaptée qui évolue avec les symptômes. L'important pour l'aidant est d'observer, de comprendre les attitudes et comportements de la personne malade pour pouvoir adapter son accompagnement. Malheureusement, les familles viennent souvent trop tard, en situation de crise. Nous aimerions leur apporter notre soutien dès l'annonce du diagnostic.

● **Pour participer à une formation ou en savoir plus, contactez France Alzheimer.**
Tél. : 01 42 97 96 45
(mardi et vendredi de 9h à 12h et de 14h à 16h).
contact@francealzheimer.org

…

précoce, dans le cadre d'une « *stratégie globale* », qui allie traitement médical et paramédical.
Sans pouvoir stopper la maladie, des médicaments peuvent en effet en freiner l'évolution. Le diagnostic est également indispensable pour distinguer une simple altération de la mémoire, due à un vieillissement cérébral normal, à une démence débutante autre qu'Alzheimer, telles que des démences fronto-temporales... *(cf encadré)*. Ces maladies – dont les troubles de la mémoire sont souvent moins importants – nécessitent des traitements spécifiques. D'où l'importance d'un diagnostic précoce. En cas de doute, notamment l'oubli massif et répété d'événements nouveaux, le plus simple est de consulter son médecin traitant qui décidera de l'opportunité d'effectuer une consultation mémoire.

Soutenir les malades et leurs familles

En perdant ses capacités, comme la mémoire ou les gestes de la vie courante, le malade d'Alzheimer perd peu à peu son autonomie. « *Le malade a besoin d'être aidé dans ses tâches quotidiennes, pour faire ses comptes, ses courses, la cuisine, s'habiller…,* note Judith Mollard, psychologue à l'association France Alzheimer. *Il est également important de veiller en permanence sur lui, car il perd peu à peu ses repères dans le temps et dans l'espace* ». 60 % des malades vivant à domicile, les proches ont alors un rôle à jouer auquel ils sont rarement préparés. Il est donc tout à fait naturel de chercher à se faire aider dès l'annonce du diagnostic et sans attendre : aide ménagère, auxiliaire de vie, psychomotricien, structures de répit (accueil de jour des malades, hébergement temporaire en institution)… Pour être informé, le mieux est de contacter le centre local d'information et de coordination (CLIC) de sa région, ou l'association France Alzheimer[2]. Les familles doivent également faire la demande d'une carte d'invalidité. Elle donne, par exemple, la possibilité de se garer dans les emplacements réservés aux personnes handicapées, ou encore de compter une demi-part supplémentaire dans sa déclaration d'impôts. Les malades âgés de plus de 60 ans bénéficient de l'allocation personnalisée d'autonomie (APA), calculée en fonction du degré de dépendance et des revenus du malade[3].

© Fotolia

Des réseaux d'aide permettent aux malades et à leurs familles de mieux vivre la maladie au quotidien.

Apprendre une autre façon de communiquer

Les groupes de parole peuvent également apporter un précieux soutien. Animés par des psychologues et/ou des anciens aidants devenus bénévoles, ils permettent de réfléchir, de s'exprimer, d'échanger des expériences et d'avancer sur le difficile chemin de l'acceptation. « *On y apprend comment se comporter avec la personne malade, par exemple, comment capter son regard, la toucher, ou encore lui parler, lentement, en exprimant une seule idée à la fois* », souligne Judith Mollard. C'est aussi l'occasion d'apprendre de petits « trucs » qui permettent d'améliorer la prise en charge au quotidien, comme coller des étiquettes ou des pictogrammes sur les portes, tiroirs et meubles pour identifier et retrouver facilement leur contenu ; marquer le temps avec un agenda, une horloge, un aide-mémoire vocal ; rendre la maison plus sûre…. Il faut oser rompre le silence afin de ne pas rester seul face à la maladie.

Les maladies apparentées

Le diagnostic de la maladie d'Alzheimer est appliqué à 70 % des cas de démence.

Dans les autres cas, il s'agit le plus souvent de dégénérescences fronto-temporales (DFT), qui regroupent plusieurs maladies : aphasie progressive, démence sémantique, maladie de Pick… Elles sont caractérisées par des difficultés d'attention, un repli sur soi, une certaine apathie et des modifications dans la vie affective. En revanche, les troubles de la mémoire sont beaucoup moins importants que dans la maladie d'Alzheimer. Les capacités intellectuelles globales sont maintenues proches de la normale pendant de nombreuses années. Un diagnostic précoce permet de distinguer ces démences et d'adapter les traitements.

Enfin, malgré le sentiment de culpabilité qui peut accompagner cette démarche, il est tout à fait naturel d'anticiper l'entrée en établissement (le proche peut aussi partir avant le malade). Cette décision est incontournable : les places étant encore trop peu nombreuses, il s'agit de s'inscrire sur les listes d'attente. Des séjours temporaires avant l'admission sont utiles pour familiariser le malade et rassurer les familles.

Des relais à vos côtés

Accompagner les aidants au quotidien, figure parmi les priorités du plan Alzheimer 2008-2012. Sur le terrain, les initiatives locales ont pris le relais. En Bretagne, le bistrot mémoire du pays de Douarnenez (29) organise des rencontres avec des professionnels de santé et propose des ateliers d'art-thérapie pour les malades et les aidants. Au programme : peinture, écriture, collage… À Paris, le Dispositif urbain culture Alzheimer (Duca) propose gratuitement aux malades et aux aidants des balades culturelles, des ateliers chanson ou musique. L'objectif : stimuler les capacités cognitives des malades, en favorisant le lien social.

La recherche plus active que jamais

Il n'existe actuellement aucun traitement capable de ralentir l'évolution des lésions cérébrales dans la maladie d'Alzheimer. Les seuls existants ne traitent pas l'origine du mal, mais ses manifestations : les troubles cognitifs et comportementaux. Mais la recherche est active, d'autant que la maladie est un problème majeur de santé publique – 200 millions d'euros vont être investis dans la recherche. Plusieurs pistes sont à l'étude : médicament, vaccin, stimulation électrique du cerveau, manipulation génétique…

DES EXERCICES POUR TRAVAILLER VOTRE MÉMOIRE !

Vous arrive-t-il souvent de chercher un nom familier ? de perdre le fil de vos idées ? Quel que soit votre âge, vous pouvez cultiver le jardin de votre mémoire.

Commandez le dossier gratuit contenant de nombreux exercices ludiques par mail auprès de **service.ircantec@reedbusiness.fr** *(réponse immédiate)*.

À Nantes, une maison des aidants familiaux a été créée, lieu convivial de documentation et de rencontres.

Certaines mutuelles proposent également des formations pour aider à mieux comprendre les difficultés des malades. Par exemple, dans le cadre du dispositif Priorité santé mutualiste (PSM), les ateliers « Fil mauve » apprennent aux aidants à mieux gérer leur temps et leur énergie. De son côté, l'Agence nationale pour les chèques-vacances (ANCV) développe une gamme de séjours destinés aux malades et à leurs proches (avec une aide financière éventuelle pour les foyers non imposables), et même des séjours pour les aidants dits isolés, qui viennent de placer leur proche dans un établissement.

Ces initiatives valorisent les malades et leur redonnent confiance dans leurs actes quotidiens. Elles permettent également de poser un autre regard sur la maladie d'Alzheimer. En attendant un traitement efficace, la maladie n'est déjà plus taboue. ◆

1. L'étude « Aloïs de Montauban » (2006-2011) effectuée auprès de 4 000 personnes doit prochainement révéler l'impact d'une supplémentation en Oméga-3 dans la prévention de la maladie d'Alzheimer.
2. À savoir : sur son site Internet, la fondation Médéric Alzheimer met en ligne un annuaire des dispositifs de prise en charge (centres de diagnostic, consultations mémoire, accueils de jour, aides à domicile…).
www.fondation-mederic-alzheimer.org
3. La maladie d'Alzheimer étant reconnue comme une affection longue durée (ALD), les actes médicaux qui y sont liés sont pris en charge à 100 % du tarif conventionnel par l'assurance-maladie.

☛ POUR EN SAVOIR PLUS

Les adresses

Association France Alzheimer et maladies apparentées
21, boulevard Montmartre
75002 Paris
Tél. : 01 42 97 96 45
(mardi et vendredi de 9h à 12h et de 14h à 16h).
www.francealzheimer.org

Réseau Alzheimer
20, rue Lucien-Dupont
21160 Marsannay-La-Côte
www.reseau-alzheimer.org

Association française des aidants familiaux
Elle organise des cafés des aidants, afin de permettre aux participants d'échanger et de bénéficier des conseils d'un psychologue.
3, rue de la Faisanderie
75116 Paris
Tél. : 09 50 27 00 08
www.aidants.fr

Un blog pour échanger sur la maladie d'Alzheimer
www.over-blog.com/com-1080343622/alzheimer.html

Livres

La maladie d'Alzheimer. Identifier, comprendre, accompagner, Dr Bernard Croisile Éd. Larousse, 2010. 5,90 €.

La vie Alzheimer, Linda Benattar, Patrick Lemoine, Éd. Armand-Colin, 2009. 22 €.

Alzheimer, mode d'emploi. Le livre des aidants, Dr Jean-Pierre Polydor, Éd. L'Esprit du temps, 2009. 20 €.

Ces troubles qui nous troublent. Les troubles du comportement dans la maladie d'Alzheimer et les autres syndromes démentiels, Jérôme Pellissier, Éd. Erès, 2010. 18 €.

Le guide de l'aidant familial, ministère du Travail, des Relations sociales, de la Solidarité et de la Ville, 2009. 8 €.

Ma grand-mère Alzha… quoi ?, Véronique Van den Abeele, illustrations Claude K. Dubois, Éd. Mijade, 2007. Pour expliquer Alzheimer aux enfants en dédramatisant la maladie. 11 €.

Par Véronique Pierron

L'éditeur et le philatéliste, un tandem au long cours

Benjamin Lambert

Alain Roman

© DR

D'une passion commune, les bateaux, l'écrivain-éditeur Benjamin Lambert et le philatéliste Alain Roman, tous deux retraités Ircantec, ont fait un livre, *Il était une fois les navires en bois*. Récit d'une rencontre... sur papier.

Un matin de novembre 2009, le philatéliste Alain Roman reçoit un appel d'un homme qu'il ne connaît pas. C'est Benjamin Lambert, le fondateur de la maison d'édition Librécrit. Ce dernier lui parle de l'article paru dans Les Nouvelles de l'Ircantec, qui relate la passion du philatéliste pour les bateaux, une passion commune aux deux hommes. La conversation dure un long moment. « *J'avais été interpellé par la photo d'un timbre représentant la Grande Françoise, éphémère caraque de François Ier, se souvient Benjamin Lambert. J'avais moi-même écrit un livre sur l'évolution historique de la construction des navires en bois, mais le budget d'illustration pour une petite maison d'édition comme la mienne, était trop lourd.* » Une idée jaillit alors dans la tête de Benjamin Lambert : illustrer son manuscrit avec les timbres d'Alain Roman. Ce dernier accepte avec enthousiasme : « *Je lui ai proposé de venir chez moi et pendant trois jours, nous avons travaillé d'arrache-pied. Nous avons scanné des centaines de planches de timbres. Au final, 300 timbres ont été utilisés pour illustrer le livre.* » Une collaboration qui a donné naissance à un bel ouvrage à la couverture bleu océan, Il était une fois les navires en bois, avec, en son centre, la planche d'une édition récente de la poste sur les bateaux célèbres.

Toutes voiles dehors

Le livre sort des presses le 16 octobre 2010. À peine arrive-t-il dans la vitrine des éditions de Benjamin Lambert que des curieux le feuillètent. De son côté, Alain Roman parle du livre dans les associations philatéliques. Les deux hommes s'apprécient et ont même embarqué ensemble pour la croisière Ircantec à destination des Iles de l'Atlantique, au cours de laquelle le philatéliste a donné deux conférences. Alain Roman lance dans une boutade : « *Je regrette d'avoir 70 ans maintenant, car je ne sais pas si j'aurai le temps de tout faire !* ». Mais il ajoute philosophe : « *Il faut semer et semer longtemps avant que cela ne pousse.* » De son côté, l'auteur-éditeur confie : « *Depuis l'article des Nouvelles de l'Ircantec, nous avons de nouveaux lecteurs, et de nouveaux auteurs m'ont envoyé leur manuscrit.* » Benjamin Lambert a ainsi décidé de publier l'ouvrage de Danielle Boulaire, Une année dans les nuages, « *un livre de bord journalier pour redonner à chacun l'envie de regarder en l'air* », commente son auteur. Quant au duo éditeur - philatéliste, leur collaboration n'est pas terminée, ils ont encore des projets dans leurs tiroirs… ◆

POUR EN SAVOIR PLUS

Contacter Benjamin Lambert et Librécrit :
Éditions Librécrit, 9 rue Fays
94160 Saint-Mandé
Tél. : 01 43 74 01 12
www.editions-librecrit.fr

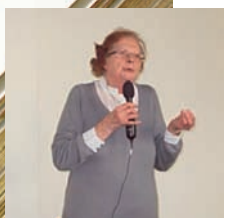
Contacter Alain Roman :
2, chemin du clos de Mérienne
16200 GONDEVILLE
Tél. : 05.45.81.39.82
ayroman@wanadoo.fr

Livres de retraités Ircantec sur le même thème

Récit de vie d'un marin, Maurice ANDRE, Ed. l'Harmattan, 2010, 18.50 €.
Grands navigateurs solitaires, Benjamin LAMBERT, Ed. Librécrit, 2004, 2 tomes : 25 et 26 €.
Les racines de l'artimon, Loïc LE GUEN, Ed. Monhelios, 2006, 9 €, 32 pages.

Par Véronique Pierron

© Fotolia


© DR

Les enluminures* de la lumineuse Irène

À 91 ans, Irène Braun est une éternelle jeune femme qui croque tout ce que la vie lui apporte comme bonheur.
Rencontre avec une enlumineuse qui n'est pas une « moinesse »....

« *Merci de nous avoir appris à être des moines copieurs* »… Ces mots-là, Irène Braun en est très fière. Elle en parle avec cette voix rieuse et solaire qui transcende les années et, au final, les efface. Et lorsqu'elle glisse dans un beau sourire : « *Tout m'intéresse dans la vie* », on la croit sur parole. Pour cette ancienne institutrice qui fait de l'enluminure depuis qu'elle a 15 ans (76 ans de pratique !), ce remerciement offert par l'un de ses élèves de 10 ans est comme un cadeau. Tout a commencé au début des années 2000. À cette époque, la Bibliothèque Nationale propose une merveilleuse exposition sur les manuscrits enluminés. Les enfants du cours moyen de l'école Paul Langevin à Malakoff, s'y rendent et tombent sous le charme. Tant et si bien qu'ils demandent à leur institutrice d'apprendre à faire la même chose. Et pendant huit ans, Dame Irène va enseigner à ces enfants l'art des moines du Moyen âge. « *C'étaient des enfants assez turbulents, mais pendant une heure et demie, ils ne bougeaient pas et ne voulaient même plus aller en récréation, ils me disaient qu'ils faisaient des choses extraordinaires* ». Et elle ajoute dans un sourire malicieux : « *Je leur ai expliqué que les moines qui faisaient de l'enluminure ne parlaient pas, et je crois que ça les a motivés…* ». Irène a appris cet art, toute seule, dans les livres. Mais lorsque l'heure de la retraite lui a offert plus de liberté, elle a pris des cours à l'école du Louvre pour apprendre les caractéristiques d'enluminure pour chaque siècle.

Il faut décider d'être heureux

Si depuis deux ans, elle a arrêté de donner des cours aux enfants, elle continue à se perfectionner dans son art. Depuis neuf ans d'ailleurs, elle expose ses œuvres. « *Il faut 50 heures pour faire une enluminure, c'est une école de patience. Quand je dessine, je pense à ces moines dont les conditions de travail étaient difficiles. Souvent, ils ne réalisaient qu'une seule page en un an.* » Pour progresser dans son art, elle a appris l'informatique à 84 ans. Aujourd'hui, au lieu de faire les reproductions des modèles à la main, elle le fait sur ordinateur. « *Enluminer m'a appris à mieux comprendre les autres* », confie-t-elle. Et à n'en pas douter, cette femme généreuse aime les autres. Elle continue à donner des cours d'enluminure, mais également des cours d'anglais et aide les personnes en difficulté scolaire. Elle chante aussi dans une chorale. Écouter Irène, c'est prendre une leçon de vie et un bain d'enthousiasme. « *J'ai décidé d'être heureuse* », lance-t-elle un peu comme une provocation. « *Le secret,* chuchote-t-elle, *c'est de trouver un bonheur qui incite les gens à se raccrocher à la vie qui est merveilleuse. Il faut absolument continuer à faire travailler ses neurones surtout quand on est seul.* » ◆

*L'enluminure, c'est la décoration d'un texte écrit.

Nous remercions à nouveau les nombreux retraités qui,
Comme Irène Braun, Benjamin Lambert et Alain Roman, ont répondu à notre appel à témoignages. La patience sera récompensée car des courriers, déjà anciens, continueront à être publiés dans la revue au fil des parutions.

☛ POUR EN SAVOIR PLUS

- **La base enluminures du ministère de la Culture** qui explique tout sur les enluminures et propose des visites virtuelles guidées : www.enluminures.culture.fr/documentation/enlumine/fr/
- **Le site d'un enlumineur et ballade au Moyen âge :** http://enluminure-medievale.com/0.htm
- **Pour créer ses propres enluminures :** *Enluminure,* Claire Travers, Ed. Fleurus, 2006.

Par Coralie Moreau

Livres

L'Ircantec fête ses 40 ans… tout comme Achille Talon, la femme du soldat inconnu ou Amnesty International France. Des livres anniversaires à lire et offrir.

40 ANS DE RENTRÉE LITTÉRAIRE
Pierre Jourde et Ulf Andersen

Ce livre dresse le portrait d'une centaine d'écrivains qui ont marqué ces dernières décennies, dont certains sont exposés à Paris. En 1970, Ulf Andersen rencontre Michel Butor. Depuis, son objectif a croisé le regard de nombreux écrivains : Amado, Auster, Beckett, Bonnefoy, Borges, Burroughs, Camus, Djian, Ellis, Ernaux… Robbe-Grillet, Rushdie, Sciascia, Tournier, Volodine, etc. Ce livre présente, par ordre chronologique, plus de 100 portraits des grands noms de la littérature française et internationale, ponctués de repères historiques et de textes critiques de Pierre Jourde.

Éditions Anabet** • **192 pages** • **29 €

ACHILLE TALON, BEST OF 40 ANS, 40 GAGS
Greg

Pour fêter, à sa juste démesure, les deux fois vingt ans du plus célèbre érudit de la bande dessinée, voici quarante gags représentant la substantifique moelle de l'œuvre du maître. L'occasion de redécouvrir, ou de découvrir, un univers unique en son genre où se côtoient, dans l'amour ou la haine, Papa Talon, Maman Talon, Hilarion Lefuneste, Virgule de Guillemets et les collaborateurs du journal *Polite*.

Dargaud** • **64 pages** • **12,50 €

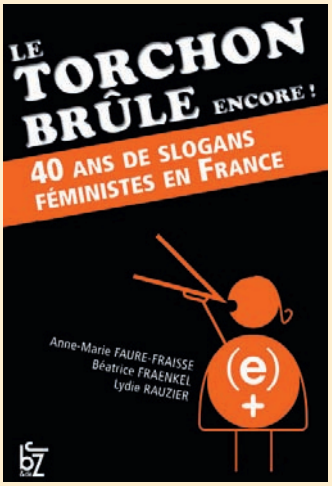
BOILEAU-NARCEJAC, 40 ANS DE SUSPENSE
Pierre Boileau et Thomas Narcejac

Dans leur jeunesse, avant d'être eux-mêmes auteurs, Boileau et Narcejac se nourrissaient des aventures d'Arsène Lupin et de Sherlock Holmes. Mais, à la différence de leurs maîtres, Maurice Leblanc et Arthur Conan Doyle, ils ont souhaité écrire en duo des récits qui ne comportent aucun enquêteur phare. Les deux volumes rassemblent nouvelles, romans et pièces de théâtre.

Ensemble, Boileau et Narcejac ont mis en scène des personnages issus du petit peuple, en adoptant toujours un point de vue original, celui de la victime ou celui du coupable. Le lecteur est invité à découvrir ces récits, aussi riches par la variété de leur forme que par leur intensité – suscitant la curiosité, l'attente et la peur – et où intervient parfois le fantastique.

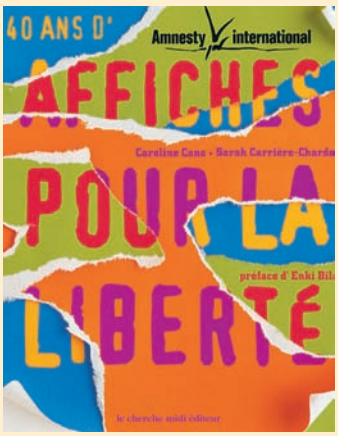
Robert Laffont** • **1360 pages** • **30 €

LE TORCHON BRÛLE, 40 ANS DE FÉMINISME
Collectif



26 août 1970 : dépôt à l'Arc de triomphe d'une gerbe « à la femme du soldat inconnu ». Septembre 1970 : première assemblée générale d'une centaine de militantes féministes. L'ouvrage propose des archives de la parole, des écrits de lutte du mouvement des femmes ; des slogans, libertaires toujours, drôles souvent : *« une femme sans homme c'est comme un poisson sans bicyclette »*… Ce livre est avant tout un regard porté sur le militantisme féministe, un ouvrage qui montre les dimensions poétiques et graphiques, qui met en avant les actrices invisibles de cette révolte.

JBZ & Cie** • **16,50 €



AMNESTY INTERNATIONAL : 40 ANS D'AFFICHES POUR LA LIBERTÉ
Benoît Faure

Réalisées par certains des plus grands créateurs de ce temps dont Picasso, Miró, Calder, Botero, Bilal, Arman, Cartier-Bresson, Topor, Hockney, les affiches d'Amnesty International ponctuent, depuis quarante ans, l'histoire de cette ONG pas comme les autres. Amnesty International est « médiatique » au sens propre du terme : elle est, elle-même, un média qui mobilise au service de sa cause, tous les autres médias. Pour cette organisation, la communication est à la fois un moyen et une action. Quand Amnesty écrit à un prisonnier ou à un chef d'État, publie son rapport annuel basé sur des faits avérés, ou mène une campagne dans la presse, elle accomplit son devoir de mémoire : elle bouscule la censure et lutte contre l'oubli. Dans cet esprit, les affiches d'Amnesty International sont une fenêtre ouverte sur le monde et la liberté.

Le Cherche Midi** • **127 pages** • **22 €

Jeux

Par Philippe Brunel

QUIZ

Faites appel à votre mémoire et retrouvez les événements qui ont marqué l'année 1971.

1 Le 6 février 1971, Alan Shepard à bord de la mission Apollo 14 joue sur la lune :
a. avec un ballon de football
b. avec un boomerang
c. au tennis
d. au golf

2 Le 19 avril 1971, l'URSS inaugure la première station spatiale habitée par des humains. Il s'agit de la station :
a. Soyouz
b. Saliout
c. Spoutnik
d. Siberskaïa

3 Mort le 3 juillet 1971, et enterré au cimetière du Père Lachaise, chanteur américain au sommet de sa gloire, il s'agit de :
a. Jim Morrisson
b. Janis Joplin
c. T-Rex
d. Joe Dassin

4 Le 23 novembre 1971, la Chine :
a. franchit le cap du milliard d'habitants
b. devient membre permanent du Conseil de sécurité de l'ONU
c. rend le yuan librement convertible
d. envoie l'armée populaire de libération envahir le Tibet.

5 A l'été 1971, Serge Gainsbourg produit :
a. Je t'aime, moi non plus
b. La décadence
c. Harley Davidson
d. Initiales B.B.

6 En janvier 1971, une nouvelle radio voit le jour :
a. FIP
b. BFM
c. RTL
d. RMC

7 En 1971, le championnat du monde de Formule 1 a été remporté par :
a. Graham Hill
b. François Cevert
c. Ronnie Peterson
d. Jackie Stewart

8 Quel était le montant du SMIC horaire en 1971 ?
a. 6,46 F
b. 8,97 F
c. 3,63 F
d. 7,01 F

Solutions

• **1D** Il frappe plusieurs balles de golf en haut du cratère Fra-Mauro.
• **2B** Aucun des trois occupants ne rentrera vivant de la mission.
• **3A** Chanteur mythique des Doors, il meurt dans sa baignoire à Paris à 28 ans. • **4B** La Chine prend la place de Taïwan et devient le premier pays communiste au Conseil de sécurité.
• **5B** qui fut un grand flop et retiré des discothèques avant de devenir un succès planétaire
• **6A** • **7D** Graham Hill fut champion du monde en 1962 et 1968.
• **8C** Soit 0,55 €/heure donc environ 21,6 € par semaine de 39 heures.

Exercez votre mémoire autour du chiffre 7 en retrouvant les noms des séries demandées.

Facile
• les noms des 7 nains
• les 7 couleurs de l'arc en ciel

Moins facile
• les 7 merveilles du monde
• les 7 pêchés capitaux

Difficile
• les deux villes aux 7 portes
• Les 7 chakras

Très difficile
• 7 des 10 plaies d'Égypte
• 7 dons de l'Esprit Saint dans l'Église

Excellente mémoire et très bonne culture
• 7 femmes de Monsieur de Montragoux alias Barbe Bleue

Solutions

• **7 nains :** Joyeux, Atchoum, Dormeur, Grincheux, Timide, Prof et Simplet.
• **7 couleurs :** indigo, bleu, rouge, jaune, vert, orangé, violet.
• **7 merveilles :** les pyramides d'Égypte, les Jardins suspendus de Babylone, la statue de Zeus à Olympe, le temple d'Artémis (Diane) à Éphèse, le mausolée d'Halicarnasse, le colosse de Rhodes, le phare d'Alexandrie.
• **7 pêchés capitaux :** luxure, orgueil, avarice, colère, paresse, envie, gourmandise.
• **2 villes aux 7 portes :** Jérusalem et Thèbes.
• **7 chakras :** Coccygien, Sacré, Solaire, Cardiaque, Larynge, Frontal, Coronal.
• **7 des 10 plaies :** sauterelles, ténèbres, grêle, eau changée en sang, grenouilles, moustiques, la mort des troupeaux, les ulcères, les taons, la mort du premier né.
• **7 dons :** sagesse, intelligence, conseil, force, piété, crainte de Dieu, connaissance.
• **7 femmes :** Colette Passage, Jeanne de la Cloche, Gigonne Traignel, Blanche de Gibaumex, Angèle de la Garandinne, Alix de Pontalcin et Jeanne Lespoisse.

© Getty

Et si vous partiez en vacances avec une aide financière de l'ANCV ?

Oubliez votre quotidien !

Faites de nouvelles rencontres, prenez soin de vous, partagez, échangez, découvrez les régions de France avec le programme Seniors en Vacances de l'Agence nationale pour les chèques-vacances (ANCV).

L'ANCV est un établissement public dont la mission unique est de favoriser le départ en vacances pour tous.

Seniors en Vacances est soutenu par l'IRCANTEC et le secrétariat d'État au tourisme. 25 000 retraités ont profité de ce programme en 2010 !

Vous avez 60* ans et plus ? Vous n'exercez plus d'activité professionnelle ? Ce programme s'adresse à vous.

Hébergement, pension complète, animations et excursions, c'est tout cela Seniors en Vacances. Votre foyer est non imposable avant déduction fiscale** ? Vous accompagnez une personne dépendante ou en perte d'autonomie ? L'ANCV finance 50 % de votre séjour ! (Une aide par an et par personne.)

Nous vous proposons deux durées de séjours :
8 jours/7 nuits au prix de 360 €
ou 180 € avec l'aide de l'ANCV ;
5 jours/4 nuits au prix de 300 €
ou 150 € avec l'aide de l'ANCV.

Pour vous inscrire, rien de plus simple !
Complétez et retournez le bulletin de demande de documentation ci-dessous à :
ANCV Seniors en Vacances, TSA 69103 - 76934 Rouen cedex 9, pour recevoir le catalogue des destinations 2011
ou consultez les offres
www.seniorsenvacances.ancv.com

Bonnes vacances !

*55 ans pour les personnes handicapées.
**ligne 14 de votre avis d'imposition.

ancv
SENIORS EN VACANCES

Parce que les vacances, c'est essentiel

ircantec

Je souhaite recevoir gratuitement la documentation sur le programme Seniors en Vacances, et ce, sans engagement de ma part.
À retourner à l'adresse suivante :
ANCV Seniors en Vacances, TSA 69103 – 76934 ROUEN CEDEX 9

Nom : ..... **Prénom :** .....

Adresse : .....

Code postal : ..... **Ville :** ..... **Téléphone :** .....

Offre valable dans la limite des places disponibles et jusqu'au 31.12.2011

Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique dont la finalité est de permettre l'accès aux vacances des personnes âgées dans le cadre du programme Seniors en Vacances. Conformément aux dispositions de l'article 39 de la loi « Informatique et liberté » du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression des données qui vous concernent. Vous pouvez exercer ce droit et obtenir des informations vous concernant, dans les conditions posées par la loi, par courrier adressé à : Seniors en Vacances, TSA 69103 – 76934 ROUEN CEDEX 9.

Par Frédérique Chavane

Décollage immédiat au musée de l'Air et de l'Espace

Si l'espace était à la portée des enfants ? C'est ce que le musée de l'Air et de l'Espace propose, depuis cette année, avec une nouvelle animation qui leur est dédiée, « Planète Pilote », sans oublier tous les trésors que recèle le plus grand musée aéronautique du monde.

© muséedelair.org@a.Fernandes

Les apprentis cosmonautes aux manettes !

Berceau de l'aéronautique française et situé au Bourget, à quelques kilomètres de Paris, le musée de l'Air et de l'Espace vous offre une belle occasion de convivialité avec vos petits-enfants. Vous pourrez découvrir ensemble des notions complexes du monde de l'aviation et de l'espace, notamment avec « Planète Pilote » qui vous propose un lieu transgénérationnel où petits et grands se retrouvent pour apprendre en s'amusant.

Un espace ludo-éducatif pour pilotes en herbe

Pénétrer dans le cockpit d'un petit avion de tourisme ou d'un Airbus A320, ranger les bagages d'un avion de ligne ou faire son plein de kérosène, observer l'activité d'un aéroport depuis une tour de contrôle, faire de la bicyclette dans une station spatiale pour rester en forme, prendre conscience que l'air peut porter un avion ou qu'une fusée a besoin d'une grande vitesse pour quitter l'attraction terrestre… sont quelques exemples parmi plus de quarante attractions ou manipulations interactives que « Planète Pilote » propose, depuis cette année, aux enfants de 6 à 12 ans sur plus de 1 000 m². Pendant plus d'une heure de parcours ludique interactif, les enfants, accompagnés de leurs parents ou grands-parents, se familiarisent spontanément et librement avec les technologies aéronautiques et spatiales.

Avec plus de 350 avions, tous authentiques, le musée présente une collection très riche à travers de nombreux halls consacrés à l'entre-deux-guerres, à la Seconde Guerre mondiale et aux avions de combat de l'armée de l'air depuis les années 1950.

La tête dans les étoiles

Pour les amoureux de Concorde, le musée présente deux exemplaires visitables du célèbre supersonique, dont le prototype Concorde 001 du pilote d'essai André Turcat. Parmi les attractions les plus en vue, vous pourrez visiter un Super Frelon et vivre un sauvetage en mer en direct, découvrir l'atelier des frères Voisin, inauguré en 2008 pour le centenaire du premier kilomètre en circuit fermé effectué par Henry Farman, revivre toute l'épopée aérienne et spatiale depuis les premières machines volantes.

Lors d'une séance de planétarium, vous allez vivre un passionnant voyage à la découverte de nouvelles planètes, assister au coucher de trois soleils, découvrir l'immense diversité de ces astres.

Une pause déjeuner au restaurant l'Hélice vous permettra de profiter d'une terrasse au pied d'un Boeing 747. De là, une vue panoramique sur le tarmac vous dévoilera la suite de votre visite pour admirer, entre autres, les maquettes des fusées Ariane 1 et 5, à l'échelle 1, les chasseurs russes Mig21 et Mig23, un DC8, un Mirage, un Canadair. À bord du Boeing 747, réaménagé spécifiquement pour une visite pédagogique, vous découvrirez les moindres recoins d'un avion, du poste de pilotage à la soute.

Une visite qui a de quoi susciter bien des passions et, pourquoi pas, des vocations ! ◆

☛ POUR EN SAVOIR PLUS

Musée de l'Air et de l'Espace
Aéroport de Paris - Le Bourget
BP173 - 93352
Le Bourget Cedex
Tél. : 01 49 92 70 00
www.museeairespace.fr
Entrée gratuite aux collections permanentes.
Entrée à « Planète Pilote » :
6 euros par personne.

Par Frédérique Chavane

Conseils pratiques pour vous protéger

© Fotolia

Des règles simples de vigilance permettent de se prémunir contre les actes malveillants.

Avancer dans l'âge rend plus vulnérable. Cambriolage, vol par ruse sont autant d'actes malveillants contre lesquels il faut se protéger. Chez soi comme dans la rue, des réflexes pour assurer sa propre sécurité sont à adopter.

En 2008, 12,6 % des 2,5 millions de crimes et délits recensés en France ont touché des personnes de 60 ans et plus, qui représentent 21,7 % de la population. Même si les personnes âgées apparaissent globalement moins exposées que le reste de la population, elles sont pourtant la cible privilégiée d'infractions spécifiques où leur vulnérabilité a pu fortement influencer l'auteur, comme les cambriolages ou les escroqueries financières.

Réflexes « sécurité »

Face à ce constat, il faut se prémunir contre les actes malveillants en adoptant des réflexes *« sécurité »*.

Lorsque vous êtes chez vous :

- protégez votre domicile par un système de fermeture fiable, d'un viseur optique ou d'un entrebâilleur ;
- ne laissez pas apparaître sur votre boîte aux lettres que vous êtes seul et évitez la mention veuf ou veuve ;
- n'ouvrez jamais à un inconnu qui se présente, sans rendez-vous, et comme un professionnel ; méfiez-vous des faux employés EDF, GDF. Vous avez le droit de demander à voir la carte professionnelle même si la personne est en uniforme ;
- sur Internet, ne communiquez jamais vos coordonnées bancaires par e-mail. Pour vos transactions commerciales, vérifiez que vous êtes sur un site sécurisé ;
- évitez de détenir trop d'espèces, privilégiez les paiements par carte bancaire ;
- si vous vous sentez isolés ou inquiets, vous pouvez bénéficier de l'opération *« Tranquillité Seniors »*. Il suffit de déposer votre demande auprès de votre commissariat de police ou brigade de gendarmerie, de votre mairie ou des services sociaux. Si les circonstances le justifient, des patrouilles peuvent être organisées aux abords de votre domicile.

Lorsque vous sortez :

- portez votre sac fermé et en bandoulière sous le bras ;
- au distributeur automatique de billets, soyez vigilant et ne vous laissez pas distraire par des inconnus. Ne laissez jamais votre code près de votre carte bancaire ou dans votre portefeuille ;
- faites-vous accompagner d'un parent ou ami si vous devez aller percevoir votre pension ou tout autre revenu. Évitez de transporter d'importantes sommes d'argent ;
- soyez vigilant lorsque vous utilisez votre téléphone dans un lieu public.

Les actes de délinquance ne sont pas toujours une fatalité. En mettant en application ces quelques recommandations simples, il est possible de vous en prémunir. ◆

Les numéros utiles à portée de mains

◆ Numéro d'urgence	112
◆ Police/gendarmerie	17
◆ Pompiers	18
◆ SAMU	15
◆ Carte de crédit perdue ou volée	0 892 705 705
◆ Opposition chéquier	0 892 683 208
◆ Infos escroqueries	0 811 020 217

Ayez toujours aussi à portée de main les numéros de votre commissariat de police ou brigade de gendarmerie, votre mairie, votre médecin et vos voisins.

☛ POUR EN SAVOIR PLUS

- www.interieur.gouv.fr

© DR

Une « Mami » pour les enfants du Var

Les enfants de Toulon ont leur Mami, une Maison d'accueil multiservice et intergénérationnel, un beau projet d'accueil de jour qui rapproche jeunes et anciens pour le plus grand bonheur de tous.

Par Véronique Pierron

Au cœur de Toulon, distribués autour d'un grand jardin planté de platanes, les bâtiments de l'association Mami ressemblent à des mas provençaux. Aujourd'hui, c'est au tour des enfants de visiter les personnes âgées dans leur maison d'accueil, aérée et lumineuse. Debout devant une assemblée qui regroupe minots et anciens de 3 à 90 ans, une dame joue les chefs de chœur : *« La fourmi m'a piqué la main, la coquine, elle avait faim »*. Une vieille dame s'attendrit : *« Ils sont tous plus beaux les uns que les autres. »* Des cotillons ont été distribués, et les petits s'en donnent à cœur joie. Les anciens rient. Huguette confie à une caméra qui filme la scène : *« J'ai l'impression de rajeunir… c'est la différence de génération qui est intéressante. »*

Créée en 2003, l'association varoise Mami est une magnifique expérience du vivre ensemble intergénérationnel. Elle réunit sous un même toit crèche, accueil de jour pour seniors et espace multi-activités accessible à tous. Sa mission est triple : offrir des places de crèche aux familles les plus démunies, accueillir les personnes âgées isolées et accompagner vers l'emploi des personnels en voie de professionnalisation.

Des espaces de solidarité naturelle

Une structure unique que d'autres villes ou associations tentent aujourd'hui d'imiter. La « Mami » est devenue un vrai laboratoire intergénérationnel. Sur les bancs du jardin, quelques personnes âgées prennent le soleil et un homme sarcle la terre du potager. Juste à côté, des enfants jouent sous la surveillance des assistantes maternelles. Lors de sa création, l'objectif était d'offrir un mode de garde aux personnes bénéficiaires des minima sociaux, car la garde des enfants ou d'un parent âgé et dépendant, trop coûteuse pour les foyers modestes, reste un frein à l'emploi. D'où l'idée d'un lieu d'accueil intergénérationnel où 50 % des emplois sont réservés aux personnes en insertion, qui peuvent préparer un CAP petite enfance.

Aujourd'hui pourtant, il existe encore peu de structures en France comme la Mami. À Pamiers dans l'Ariège, au cœur du pays cathare, Loumet Intergénération accueille enfants, jeunes et anciens pour favoriser une mixité intergénérationnelle. Ses objectifs : rompre l'isolement et faire renaître le goût à la vie des personnes âgées. Des projets s'inspirant des mêmes idées ont également vu le jour, telle la résidence du Poan Ben à Morlaix, dans le Finistère, qui héberge douze personnes âgées et douze adultes en formation ou en insertion professionnelle. Autant d'initiatives à essaimer pour développer une solidarité naturelle entre les âges. ◆

À Saint-Apollinaire, on cultive le « vivre ensemble »

L'intergénérationnel tout le monde en rêve, Saint-Apollinaire l'a fait ! Dans cette petite ville de la banlieue dijonnaise a vu le jour, en 2002, un projet d'habitat unique en France, la résidence Générations. Cet îlot intergénérationnel a été conçu dans l'idée d'intégrer des logements sociaux réservés à des personnes âgées et à des couples avec enfants, ainsi que des structures de garde pour les plus jeunes et des lieux de vie pour malades et handicapés. Pour favoriser la mixité, même l'architecture est complice, et des allées favorisant les rencontres ont été créées, ainsi que des programmes d'animation.

☛ POUR EN SAVOIR PLUS

Association Mami
71, avenue Vauban - BP 005
83091 Toulon cedex
www.mami83.com

Comment contacter l'Ircantec ?

© Fotolia

• Les adresses

■ SIÈGE SOCIAL-ACCUEIL
Ircantec-Paris
33, rue Villiers-de-l'Isle-Adam
75971 Paris Cedex 20
Pour prendre rendez-vous uniquement :
Tél. : 01 58 50 99 99

■ SERVICES ADMINISTRATIFS-ACCUEIL
Ircantec-Angers – 24, rue Louis-Gain
49939 Angers Cedex 9
Tél. : 02 41 05 25 25

Lorsque vous écrivez à l'Ircantec, n'oubliez pas de mentionner vos coordonnées téléphoniques et, éventuellement, votre adresse courriel.

• Le serveur vocal
02 41 05 24 00*

Ce numéro vous permet d'obtenir, 24 heures sur 24, tous les jours de l'année, des renseignements de manière rapide et automatique grâce au clavier de votre téléphone. Il suffit de vous laisser guider.

• Le centre d'appels
02 41 05 25 25*

Si un contact téléphonique avec un téléconseiller est nécessaire, vous pouvez joindre le centre d'appels **de 9 heures à 17 heures. En raison de cette période chargée de l'année, le centre d'appels sera ouvert du lundi au vendredi de janvier à mars.**

Lors d'un appel, pensez à vous munir de votre numéro de Sécurité sociale ou de votre numéro de contrat à l'Ircantec.

• Le site Internet
www.ircantec.fr

Sur ce site, vous pouvez :
- **retrouver l'actualité et des informations sur votre régime retraite ;**
- **découvrir un « espace retraités » ;**
- **consulter une foire aux questions.**

* Tarification en fonction du lieu d'appel.

Espace personnalisé : mode d'emploi

L'accès à votre espace personnalisé est gratuit et sécurisé.
Il vous permet de consulter vos données personnelles telles que vos paiements de pension ou vos avis de situation. Vous pouvez aussi éditer des attestations, télécharger des formulaires ou consulter votre montant imposable.

- **Déjà inscrit :** vous devez changer votre code confidentiel à la première connexion.
- **Code confidentiel perdu, oublié ou bloqué :** vous pouvez le régénérer en cliquant sur « problème de connexion ? ». Un code de certification vous sera donné ; conservez-le car il vous sera demandé lors de votre première connexion. C'est cette saisie qui valide définitivement votre connexion. Vous devrez également modifier votre code confidentiel.
- **Votre code confidentiel ne vous convient pas :** vous pouvez à tout moment le changer en suivant la procédure.
- **Comment choisir votre code confidentiel ? :** votre nouveau code doit réunir au moins 8 caractères composés de 5 lettres au minimum ou caractères spéciaux **(+, -, *...)** et de 3 chiffres au minimum. Il vous est recommandé de le complexifier en intégrant des majuscules et/ou au moins un caractère spécial (exemples : Hervé+123 ; galop-444).
- **Besoin d'être accompagné :** une aide en ligne est accessible par le ?
- **En cas de problème de connexion, vous pouvez contacter le 0820 06 49 54** (0,15 € ttc/minute).